

## ¿Sabes que beber café por las noches, no tiene por qué impedirte dormir?

Terminar la cena con una taza de café no tiene ningún impacto en la calidad del sueño, a diferencia del alcohol y los cigarrillos, afirma estudio.

Si alguna vez ha tenido un trastorno del sueño, puede estar familiarizado con la idea de que el café (y la cafeína) deben evitarse horas antes de acostarse a dormir. Bueno, podría ser que esta percepción sea errónea. Así lo revela un estudio estadounidense publicado por el periódico británico *The Independent*. La investigación de la Escuela de Medicina Harvard y de la Universidad Atlántica de Florida, estudió la calidad del sueño de 785 participantes (para un total de 5,164 noches), observando la cantidad de cafeína, alcohol y nicotina consumida. ¿El veredicto? El alcohol y los cigarrillos tienen un impacto significativo en la calidad y la duración del sueño, mientras que el café no.

### Otros factores a considerar

Por lo tanto, es la nicotina la responsable de la mayor interrupción del sueño: fumar un cigarrillo en las 4 horas antes de acostarse resulta en un promedio de 42 a 47 minutos menos de sueño. El consumo de alcohol jugaría con la continuidad (o más bien, la falta) de sueño. El café, por otro lado, no tendría impacto en la calidad y duración de este último.

Sin embargo, estos resultados deben ser moderados: el efecto del café es diferente para cada persona, y para las personas sensibles a él, puede tener un efecto si se consume demasiado tarde en el día. Sin embargo, si uno está acostumbrado a tomarlo después de la cena sin notar un efecto secundario y de repente se desarrollan trastornos del sueño, es muy probable que el café no sea la causa. No obstante, en la era digital, está claro que no debemos olvidar el impacto negativo de las pantallas (teléfono inteligente, TV, tableta, computadora, etc.) en la calidad del sueño.

